



歯っぴー通信



2022年
3月

KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

オーラルフレイル 予防方法とセルフチェック

「オーラルフレイル」とは、**口腔機能が衰えた状態**を指します。かむ力の低下や舌の動きの悪化が食生活に悪影響を及ぼし、身体機能の低下につながります。さらには滑舌が悪くなり、人と楽しく食事ができなくなって閉じこもったりと、人や社会との関わりが減ってしまうことで心理的、社会的にも悪影響を及ぼすと言われています。

オーラルフレイル チェック項目	はい	いいえ	オーラルフレイル チェック項目	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2		半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
お茶や汁物でむせることがある	2		さきイカ・たくあん位の硬さのものが噛める		1
義歯を使用している	2		1日に2回以上、歯を磨く		1
口の渴きが気になる	1		1年に1回以上、歯医者に行く		1



オーラル フレイル
 || Oral Frailty
 (口腔) (虚弱)

オーラルフレイル対策の為に

① かかりつけ歯医者をもちましょう！

お口の状態は日々変化しています。かかりつけ歯医者をもち、気になることがあれば相談を。また、3ヵ月～半年に一度は歯科検診を受けましょう。

② お口のささいな衰えに気を付けましょう

オーラルフレイルは、「むせやすい」「お口が乾燥する」「滑舌がわるくなった」等ささいな衰えが積み重なることで進行します。早くお口の不調に気づくことができるよう、セルフチェックを習慣づけましょう。

③ バランスのとれた食事をとりましょう

バランスのとれた食事は健康なからだを作る基礎となります。また、様々な食品をとることでかむ機能の低下を防止できます。食事の際は、よくかんで食べるように心がけましょう。

パタカラ体操

パタカラ体操は、しっかり口を動かして、大きな声で行います。例えば、「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」とくり返します。これらの発音はいずれも一連の食べる動作にかかわっています。



「パ」は食べ物を口の中に取り込んでこぼさないようにする動き、「タ」は舌を鍛えて食べ物を押しつぶす動き、「カ」は食べ物をのどの奥に送って嚥下しやすくすると同時に、鼻腔を閉じて食べ物が鼻に入らないようにする動き、「ラ」は舌の上に食べ物をまとめて飲み込みやすくする動きに関係しています。

【チェック結果】

- ① 合計0点～2点 オーラルフレイルの危険性は低いです。
- ② 合計3点 オーラルフレイルの危険性があります。
- ③ 合計4点以上 オーラルフレイルの危険性が高いです。

仮歯ってなに？

歯を治療する際に「**仮に使用する被せ物**」の事を言います。



“仮歯の役割とは？”

- ・**治療中の歯を刺激や細菌から守る**
差し歯を作るために、形態修正をしたままでは、しみたり痛みを感じたりします。また刺激で神経が死んでしまう恐れがあるため、神経のある歯に対しては仮歯は必ず必要です。
- ・**歯が動かないように固定する**
歯は放っておくと空いたスペースに自然に移動すると考えられているため、移動を防ぐためにも仮歯が必要です。
- ・**噛める状態を維持できる**
仮歯を入れて実際に物を噛み、症状がないかを確認します。

“注意する事は？”

- ・樹脂製の物で作られているため、無理に強く噛むと割れる原因になります。できるだけ軟らかい物を食べましょう。
- ・粘着力のある食べ物、キャラメル、餅、ガムなどは外れる原因となるため控えておきましょう。
- ・本番の被せ物の歯のように隙間なく完全に適合している状態ではないため、歯と歯ぐきの境目はしっかり磨きましょう。

万が一取れた場合は、状態によっては再度、接着して使えるため、捨てずにすぐに連絡して下さい。

仮歯での治療中断はむし歯の再発や噛み合わせのズレが起る原因となるため、最終の被せ物が入るまでしっかりと受診することが大切です。

次回は『歯周病』についてです！お楽しみに！



喜田歯科医院

吹田市原町4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧ください